

# Carré Suíno Assado com Legumes Rústicos e Arroz com Feijão

## Ingredientes (para 3 pessoas):

---

- 3 unidades de carré suíno (cerca de 180g cada)
- 1 batata doce média
- 1 pimentão verde médio
- 1 abobrinha média
- 1 berinjela pequena
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho grandes
- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de água para o arroz
- 1 e 1/2 xícara (chá) de feijão cozido (já pronto)
- Azeite de oliva extra virgem a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de Preparo:

---

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Tempere os carrés suínos com sal, pimenta-do-reino e 2 dentes de alho amassados. Reserve.

Lave e corte a batata doce, o pimentão, a abobrinha e a berinjela em cubos ou pedaços rústicos de tamanho similar. Descasque e corte a cebola em pétalas grandes. Pique os 2 dentes de alho restantes grosseiramente.

Em uma tigela grande, misture os legumes cortados com o alho picado, um bom fio de azeite, sal e pimenta-do-reino. Mexa bem para que todos os legumes fiquem temperados.

Em uma assadeira grande, distribua os legumes temperados. Faça um espaço no centro para os carrés.

Em uma frigideira (que possa ir ao forno, ou transfira depois), aqueça um fio de azeite em fogo alto. Doure os carrés suínos por todos os lados, selando a carne (cerca de 2 minutos de cada lado).

Transfira os carrés selados para a assadeira com os legumes. Leve ao forno pré-aquecido por

aproximadamente 25 a 35 minutos, ou até que os carrés estejam cozidos e os legumes macios e levemente dourados. O tempo pode variar de acordo com a espessura da carne e a potência do forno.

Enquanto o carré e os legumes assam, prepare o arroz: em uma panela, aqueça um fio de azeite, refogue um dente de alho amassado (opcional), adicione o arroz e refogue por um minuto. Adicione a água fervente e o sal. Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até a água secar e o arroz ficar cozido.

Aqueça o feijão cozido em uma panela separada, se necessário, ajustando o tempero.

Retire a assadeira do forno. Sirva os carrés suínos com os legumes assados, acompanhados do arroz soltinho e do feijão quente.

## Preparo

15-20 minutos

## Cozimento

30-40 minutos

## Serve

Serve 3 pessoas

## Dieta

Sem restrições específicas

## Dica

---

*Para um sabor extra, adicione ervas frescas como alecrim ou tomilho (se disponível) junto com os legumes na assadeira. Se preferir, você pode substituir a batata doce por batata inglesa ou cenoura, caso tenha disponível. Para um carré ainda mais suculento, retire-o do forno quando a temperatura interna atingir 63-65°C e deixe descansar por 5 minutos antes de fatiar.*